

献立表

期 間: 2018/8/1 ~ 2018/8/15

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				御飯 根菜の煮物 さんまの甘露煮 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 夏野菜の煮物 玉子焼き 味噌汁(大根、あざり)	御飯 野菜の煮物 青海苔納豆 味噌汁(茄子、トロコフ)	御飯 高野豆腐含め煮 たらこ 味噌汁(玉葱、ナメコ)
昼食				御飯 おろしハンバーグ ホウレンソウのソテー じゃが芋の梅和え フルーツヨーグルト 味噌汁(ナメコ、油揚げ)	冷やし中華 焼き餃子 胡麻豆腐 漬物(なす)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 夏野菜のネバネバ和え ぶどう 味噌汁(かぶ、葱)	御飯 かぼちゃコロッケ つくねの煮付け 小松菜ツナ和え キウイとみかん 味噌汁(あざり、ワカメ)
夕食				御飯 千草焼き 大根旨煮 ピーマンのおかか和え	御飯 白身魚のムニエル 小松菜のソテー いんげんのピーナツ和え	御飯 豚肉とキノコのオイスター炒め 春雨サラダ 野菜漬物	御飯 麻婆なす 棒々鶏 えびしゅうまい
5時				選べるおやつ	かぼちゃプリン	アイスクリーム	お好み焼き
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	御飯 舞茸と青梗菜の煮物 白いんげん煮豆 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	御飯 カンモトキと野菜の煮物 そぼろ 味噌汁(葱、シメシ)	御飯 ツナじゃが オクラ納豆 味噌汁(大根、トロコフ)	御飯 大根旨煮 ウィンナー 味噌汁(ナメコ、ジャガイモ)	御飯 4色きんぴら だし巻きたまご 味噌汁(ワカメ、豆腐)	御飯 小松菜と油揚げの煮物 鯛の梅煮 味噌汁(玉葱、アサリ)	御飯 きのこと豆腐の煮物 たらこ 味噌汁(葱、キャベツ)
昼食	食パン ポトフ ツナサラダ スクランブルエッグ	御飯 鮭の蒸し焼き マゼドアンサラダ 漬物(たくあん) バナナ モヤシとワカメのスープ	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ミニ豆腐 胡瓜とワカメの和え物 フルーツポンチ きのこのスープ	御飯 かれいと茄子の煮付け 小松菜と卵の炒め オクラとめかぶの和え物 すいか きゅうりの冷汁	御飯 鶏肉とキノコのオイスター炒め ナムル(トマト、モヤシ、ホウレンソウ) 豆腐しゅうまい 杏仁フルーツ 大根とニラのスープ	菜めし 肉じゃが あんかけ豆腐 ゴーヤのおかか和え バナナ かき卵汁	とろろうどん 玉葱かき揚げ 野菜の胡麻和え 茶碗蒸し
夕食	麦入り御飯 肉豆腐 ブロッコリーのサラダ 漬物(きゅうり) とろろ汁	御飯 鶏肉と牛蒡の煮物 小松菜からし和え 卵豆腐	御飯 アジの南蛮漬 かぼちゃ小倉煮 アスパラサラダ	御飯 鶏肉と野菜の照り煮 ごぼうサラダ 黒豆煮	御飯 ロールキャベツ ジャーマンポテト 青菜のくるみ和え	御飯 魚介と野菜のトマト煮 スバゲティサラダ 漬物(なす)	御飯 サバの味噌煮 野菜ソテー インゲンのサラダ
5時	じゃがバター	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ	どらやき	ブルーベリーヨーグルト	コーヒーゼリー
	12	13	14	15			
朝食	御飯 ピーマンとサツマアゲの煮物 昆布豆 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 ナスとソーセージの煮物 ミートオムレツ 味噌汁(大根、なめこ)	御飯 キャベツとツナの煮物 青海苔納豆 味噌汁(コマツナ、トロコフ)	御飯 野菜の煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(エノキ、油揚げ)			
昼食	御飯 洋風野菜オムレツ 南瓜のソテー ブロッコリーとササミのサラダ	御飯 サンマの塩焼き 煮物(がんも) モロヘイヤの和え物 ヨーグルト 味噌汁(もずく、浅葱)	御飯 肉団子と大根の煮物 三色ピーマン炒め 漬物(たくあん) キウイとモモ 味噌汁(茄子、葱)	御飯 チキンカツ 卵豆腐 小松菜のお浸し ぶどう 味噌汁(ワカメ、アサリ)			
夕食	御飯 豚冷しゃぶ風 厚揚げ甘辛煮 トマトスープ	御飯 キノコの煮込みハンバーグ マッシュポテト にんじんのグラッセ	御飯 サケのムニエル きのこもやしのソテー オクラと海藻のサラダ	御飯 エビと豆腐の子リソース 春雨サラダ キャベツと胡瓜の即席漬物			

5 時	水ようかん	喫茶室ポピー	飲み物	運べるおやつ			
--------	-------	--------	-----	--------	--	--	--